

HSP が楽になる

Highly Sensitive Person

考え方とコミュニケーション ～私が大切、あなたも大切～

自分らしくいられる「考え方」や「対処法」を学び
グループワークで練習しながら
もっと楽になる方法を一緒に考えましょう

HSPは

「音・色・匂いの刺激に過剰に反応しやすい」
「ささいな事も気になって疲れてしまう」
「つい自分より他人の気持ちを優先してしまう」など
とても繊細で敏感な気質の人です

日時：令和6年3月2日(土) 13:30～15:30

よこやま ゆきこ

講師：横山 由紀子さん

(会話の泉事務局長/コミュニケーションサポーター)

【講師紹介】

自身のHSPの娘が不登校に。自分の価値観を押し付けてきたことに気づき、「話が聴けるお母さん」を目指しての学びを始める。自身が変わることで親子関係が劇的に改善され、コミュニケーションの大切さを痛感した体験から「気持ちを大切に作るコミュニケーション」を広める講演活動を全国で展開中。

- ◆会場 神戸市男女共同参画センター 2階セミナー室
- ◆対象 HSP当事者や、自分がHSPかもしれないと考える方
- ◆定員 50名(先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込方法 2月8日(木)9:00から受付開始

WEB: <https://kobecity-event.jp/> (神戸市イベント申込みサイト)

「会議・セミナー」・「男性・女性」で検索

申込みはこちらから

- ◆一時保育 無料 定員6名・要予約(2月24日(土)まで先着順)

1歳6ヵ月から就学前までのお子さん対象

※一時保育の申込、問合せ先 ☎ 078-361-6977 (火～土 9時～17時30分)

〒650-0016 神戸市中央区橘通3丁目4番3号

TEL: 078-361-6977 (火～土 9:00～17:30)

<アクセス>・JR「神戸駅」徒歩7分

・神戸高速鉄道「高速神戸駅」徒歩3分

・神戸市営地下鉄「大倉山駅」徒歩3分

「ハーバーランド駅」徒歩7分



主催：神戸市男女共同参画センター